"وَهٰکَذَا أَطْفَأْتُ السِّیْجَارَۃَ الْأُوْلٰی" اور ایک دوسرے رسالے کا اردو ترجمہ

۔۔۔ اور سگریٹ چھُوٹ گئی

(تمباکو نوشی سے خلاصی پانے والے مصنّف احمد سالم بادویلان کی آپ بیتی)

مع

تمباکو نوشی کی تباہ کاریاں

(یکے از منشورات: ادارہ انسدادِ تمباکو نوشی، مدینہ منوّرہ)

ترجمہ

ابو عدنان محمد منیر قمر نواب الدین

ناشر

توحید پبلیکیشنز، بنگلور (انڈیا)

فہرستِ مضامین

بِسمِ اللّٰہِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیم

تقدیم از مترجم

لُحَمْدُ لِلّٰہِ،وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰہِ،اَمَّا بَعْدُ:

قارئینِ کرام! اسلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ

راب اور دیگر منشیات'' کے موضوع پر ہماری ایک ضخیم کتاب عرصہ ہوا شائع ہوچکی ہے اور
ں''تمباکونوشی'' کے بارے میں بھی ایک تفصیلی کتاب زیرِ طباعت ہے،لیکن وہ چونکہ طویل
ں ہیں، لہٰذا اِس موضوع پر زیرِ نظر کتابچہ پیشِ خدمت ہے، جوکہ دراصل ایک سعودی
ان کی ذاتی آپ بیتی یا اپنی سرگزشت ہے جسمیں پیش کیئے گئے وقائع مؤلّف کی زندگی کے
سال کے آئینہ دار ہیں۔اِسی طرح اِس کے آخر میں ایک دوسرا رسالہ بھی ہے جو کہ مدینہ
ہ کی''انسدادِتمباکونوشی کمیٹی'' نے شائع کیا تھا۔

رابطۂ عالمِ اسلامی کے ذیلی مگر مستقل باڈی والے شعبے''لجنۃ الدعوۃ والتعلیم'' مدینہ
ہ نے جب اِن کے ترجمہ کی خواہش ظاہر کی تو اِن رسالوں کی افادیت وواقعیت کے پیشِ
انکار کی کوئی گنجائش ہی نظر نہ آئی اور اب اسے ہم توحید پبلیکیشنز، بنگلور اور مکتبہ کتاب
ت، ریحان چیمہ(سیالکوٹ) کی طرف سے بھی اپنے قارئین کی خدمت میں پیش کررہے
۔

اہمیت کے پیشِ نظران رسالوں کے آخر میں ہم نے تمباکونوشی کے بارے میں عصرِ
ر کے دو کبار علماء علّامہ ابن بازؒ اور علّامہ ابن عثیمینؒ کے فتوے بھی شامل کردیئے
۔**رَحِمَهُمَا اللّٰه تَعَالیٰ وَاَدْخَلَهُمَا فَسِيْحَ جَنَّاتِهٖ**۔

سے دعاء ہے کہ وہ مؤلّف ومترجم اور تمام معاونین کی خدمات کو شرفِ قبولیت سے نوازے

اور دنیا وآخرت کی فوز وفلاح کا ذریعہ بنائے اور قارئین کیلئے خصوصاً تمباکونوشی کے رسیا وعادی
حضرات کیلئے اِسے باعثِ استفادہ ونجات بنائے۔آمین

سعودی عرب — ابوعدنان محمد منیر قمر نواب الدین
۲۳/ ۱۰/ ۱۴۲۲ھ — ترجمان سپریم کورٹ الخبر وداعیہ متعاون
۷/ ۱/ ۲۰۰۲ء — مراکز دعوت وارشاد الدمام، الظہران، الخبر

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

مقدمہ

(ازمؤلّف وصاحبِ آپ بیتی یاسرگزشت)

اِنَّ الْحَمْدَ لِلّٰہِ نَحْمَدُہ‘ وَنَسْتَعِیْنُہ‘ وَنَسْتَغْفِرُہ‘ ،وَ نَعُوْذُ بِا للّٰہِ مِنْ شُرُوْرِ سِنَا وَ مِنْ سَیِّئَاتِ أَعْمَا لِنَا، مِنْ یَّھْدِہِ اللّٰہُ فَلَا مُضِلَّ لَہ‘ ،وَ مَنْ یُّضْلِلْ فَلَا ھَادِیَ لَہ‘، ھَدُ اَنْ لَّا اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہ‘ لَا شَرِیْکَ لَہ‘، وَ اَشْھَدُ أَ نَّ مُحَمَّداً عَبْدُہ‘ وَرَسُوْلُہ‘ عْدُ:

برادرانِ اسلام! تمبا کونوشی سے خلاصی پانے کا یہ واقعہ خود میری اپنی آپ بیتی یا شت اور میرا ذاتی تجربہ ہے جسمیں اللہ رب العزّت والجلال کی مہربانی سے میں ہدایت ا اور کامیاب ہوا ہوں۔ اُس اللہ کی اتنی حمد وثناء کہ جتنی اسکی ذات کے لائق ہے کہ اس نے یثر اور بھلائی کی طرف میری راہنمائی فرمائی۔ مجھے اس مصیبت پر فتح ونصرت اور غلبہ عطاء یا کہ جس تلخ آویزش میں تقریباً بیس (۲۰) سال سے مبتلا چلا آرہا تھا۔ اِس عرصہ میں مَیں انی بیماریوں، نفسیاتی تباہی، مالی بربادی اور دوست واحباب، اہلِ خانہ اور اہل وعیال کی ت رسانی جیسے کئی امور سے دوچار رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ سے میری دعاء ہے کہ مسلمانوں میں سی بھی شخص کو اس تمباکونوشی میں مبتلا نہ کرے، اور جو مبتلا ہو چکے ہیں انہیں جلد از جلد اور خیر اس مصیبت سے نجات دلائے، وہ بہت ہی قریب سے سننے اور قبول کرنے والا ہے۔

اے میرے تمباکونوشی میں مبتلا بھائی!

جانتا ہوں کہ آپ کہیں گے کہ ہم نے بار بار اسے ترک کرنے کی کئی کوششیں کی ہیں مگر یاب نہیں ہوئے۔

عرض یہ ہے کہ میرے ساتھ بھی یہ ہوا۔ آگے چل کر میں آپ کے سامنے اپنے تجربہ کی تفصیلات رکھنے والا ہوں، لیکن سرِ دست میں آپ سے جو چاہتا ہوں وہ صرف یہ کہ آپ تمباکونوشی کو ترک کرنے میں پوری طرح سنجیدہ ہوکر یہ کتابچہ پڑھیں اور آپ بھی اُس تجربہ سے گزرنے کیلئے تیار ہو جائیں جس سے اپنی زندگی کے بیس سالوں پر مشتمل سیاہ دور سے ہوکر مَیں گزرا ہوں۔

اللہ گواہ ہے کہ میں اپنا یہ تجربہ گناہ کا اظہار کرنے اور اس پر فخر کرنے کیلئے ہرگز بیان نہیں کررہا، بلکہ میں اللہ کی حمد وثناء اور شکرِ نعمت کے طور پر ذکر کررہا ہوں کہ اُس نے تمباکونوشی سے خلاصی پانے میں مجھ پر کیسے اپنا فضل وکرم فرمایا۔

اب میں آپ کے سامنے اپنے اس تجربہ کی تفصیلات ذکر کرنے جارہا ہوں تاکہ اس مصیبت میں مبتلا لوگ میرے اس تجربہ سے فائدہ اٹھائیں اور انہیں بھی ہدایت نصیب ہو، اور وہ بھی اس کتابچہ کا آخری صفحہ ختم کرنے کے ساتھ ہی اپنی زندگی میں پی جانے والی آخری سگریٹ بجھادیں۔۔۔

احمد سالم بادویلان

ہلا رسالہ: . . . . اورسگریٹ چُھوٹ گئی

پہلاسگریٹ

سگریٹ نوشی کے ساتھ میں نے اپنا افسوسناک تعلق بیس (۲۰) برس قبل اُس وقت
ا جبکہ میں مڈل کلاسز کا طالبِ علم تھا اور امتحانات کے دن تھے۔ میں اور میرے بعض کلاس
ِ (ہم جماعت) امتحانات کی تیاری کیلئے ہمارے مکان کی چھت پر اکٹھے ہوا کرتے
۔ انہی دنوں تمباکونوشی میں مبتلا بعض بڑے لوگوں میں سے بھی ایک شخص ہمارے گروہ میں
ں ہوگیا۔ اس نے ہماری زجر وتوبیخ اور لعنت وملامت کے بغیر، آزادانہ سگریٹ نوشی کیلئے
ءہموار کرنے کی خاطر ہمیں بھی تمباکونوشی کی طرف کھینچنا شروع کیا اور کہنے لگا: سگریٹ دلجمعی
وئی کے ساتھ پڑھنے اور اسباق کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں اور اس نے اسکا تجربہ کرکے بھی
لیا ہے۔ اور ہم سے مطالبہ کیا کہ ہم بھی تجربہ کرکے دیکھ لیں۔ اگر خاطر خواہ نتیجہ برآمد نہ ہوا تو
سب تمباکونوشی ترک کردیں گے۔ تب ہم نے تجربہ شروع کردیا۔ یوں میں نے اپنے
یوں کے ساتھ پہلا سگریٹ سلگایا۔ سگریٹ کے چند کش لگاتے ہی یوں محسوس ہونے لگا کہ
، میرا سر پورے جسم سے بھاری ہوگیا ہے اور تمام چیزیں میرے گرد گھومنا شروع ہوگئی ہیں
باکو کا اثر میرے جسم میں سرایت کرنے لگا۔ میں نے اپنے اس بڑے ساتھی سے کہا: یہ
ے ساتھ کیا ہورہا ہے؟ تو اُس نے کہا: یہ تیرا پہلا سگریٹ ہے اور جو کچھ تم محسوس کررہے ہو
ب طبعی امر ہے۔ دوسرا سگریٹ پیو، یہ فتور وسستی ختم اور چکر آنا بند ہوجائیں گے۔ پھر میں نے
ر تیسرا اور چوتھا سگریٹ پیا اور پھر زندگی میں پہلی مرتبہ مَیں دوکان پر سگریٹ خریدنے کیلئے
اور میں نے پہلا پیکٹ وہ خریدا جو سب سے گھٹیا قسم کا اور سب سے زیادہ نقصان دہ تھا۔ اور
لیئے کہ وہ سستا تھا۔ یوں میری حالت یہ ہوگئی کہ میں ہر ریال بچا کر محفوظ کرلیتا تاکہ اس سے

سگریٹ خرید سکوں اور نوبت یہاں تک آگئی کہ میں صرف ایک ہی دن میں بیس (۲۰) سگریٹ
پی جایا کرتا تھا۔ اور بیس سال کے دوران میرے سگریٹ پینے کی مقدار میں اضافہ ہوتا گیا، حتی
کہ اللہ کا فضل وکرم شاملِ حال ہونے اور تمباکونوشی ترک کرنے سے پہلے تک میں روزانہ
اَسّی (۸۰) سگریٹ پینے لگا تھا۔

اور یہاں اس بات کی طرف بھی اشارہ کرتا جاؤں کہ تمباکونوشی کے اس رسوا کن آغاز
کا تذکرہ میں نے اسلیئے کیا ہے تاکہ بچوں کے والدین اور سرپرستوں کی خدمت میں چند
گزارشات پیش کرسکوں تاکہ انکے بچے بھی ایسی چیزوں کے عادی نہ بنیں جسکا انجام اچھا
نہیں، اور انہی میں سے ہی ایک یہ سگریٹ بھی ہے۔

اور وہ گزارشات درجِ ذیل ہیں:

☆ اپنے بچوں کو انکے عام دوستوں یا کلاس فیلو لڑکوں کے ساتھ یوں کھلی چھٹی دے کر نہ
چھوڑ دیں کہ وہ آپ کی نگرانی میں ہی نہ رہیں۔

☆ اپنے بچوں کو اس بات کا قائل کرنے کی کوشش کریں کہ وہ پڑھائی اور اسباق کی تیاری وغیرہ
کیلئے صرف ایک ہی دوست پر اکتفاء کریں اور وہ ایسا لڑکا ہو جسے آپ جانتے ہوں، اُس پر
اعتماد کرتے ہوں اور وہ حسنِ کردار والے صاحبِ استقامت لڑکوں میں سے ہو۔

☆ اپنے بیٹے کو سبق پڑھنے یا یاد کرنے کے لیئے اپنی نظروں یا بچے کی والدہ کی نظروں سے دور نہ
جانے دیں۔

☆ اپنے بیٹے کے ہاتھ میں زیادہ پیسے نہ دیں، یہ زیادہ پیسے کہیں اُسے فضول خرچی کے طور پر
سگریٹ خریدنے پر نہ لگا دیں۔ پیسے دینے کی بجائے اسے اسکی اشیاءِ ضرورت جُوس اور مٹھائیاں
(ٹافی اور سویٹس) وغیرہ مہیّا کریں۔

☆ اگر آپ کا کوئی دوست تمباکونوشی کا عادی ہے تو اسے اپنے گھر میں سگریٹ پینے کی اجازت نہ
دیں اور اگر آپ اسے سگریٹ نوشی سے نہ روک سکیں تو کم از کم اپنے بچے کو روک دیں کہ وہ آپ

س مجلس میں نہ آئے۔

اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اپنے بچے کو اسکے دوستوں کی معیّت میں دور دراز مقامات کی ے نہ جانے دیں، اگر چہ آپ کو اسکے ان دوستوں پر بھرپور وثوق و بھروسہ ہی کیوں نہ ہو۔

سر پرستو! اس بات پر متنبّہ رہو کہ اگر سگریٹ نوشی کی عادت بچپن سے دل میں گھر کر لے تو چھوڑنا بڑا مشکل ہوتا ہے اور یہ بھی ہوسکتا ہے کہ اگر اللہ نے اس پر رحم نہ کیا اور ہدایت سے نہ ا تو اسکی وہ عادتِ بد عمر بھر پیچھا نہ چھوڑے۔

کچھ ناکام تجربوں کا:

میں آپ سے یہ راز چھپانا نہیں چاہتا کہ میں نے تمباکو نوشی کے بیس سالوں کے ن ایک سو (۱۰۰) سے زیادہ مرتبہ کوشش کی کہ میں سگریٹ چھوڑ دوں، لیکن میں ہر مرتبہ م ہوجاتا، ایک یا دو دن کیلئے سگریٹ چھوڑتا اور پھر شروع کر دیتا۔ تمباکو نوشی ترک کرنے ارادے پر مَیں ہمیشہ اس بات پر پریشان ہوجاتا کہ اسے چھوڑنے کے دو طریقوں میں سے ا طریقہ اختیار کروں:

کیا تدریجی طریقہ اپناؤں کہ میں روزانہ جتنے سگریٹ پیتا ہوں انکی مقدار و تعداد میں تہ آہستہ کمی کروں اور پھر بالکل چھوڑ دوں؟

یا پھر یکبارگی چھوڑ دوں اور پلک جھپکنے میں سگریٹ کا پیکٹ توڑ دوں؟

میں نے جب جب بھی تمباکو چھوڑنے کا ارادہ کیا، شیطانِ خبیث مجھے طرح طرح وسوسوں میں مبتلا کر دیتا اور میرے ذہن میں یہ بٹھا دیتا کہ پہلا طریقہ ہی ٹھیک ہے اور مجھے بات سے ڈراتا کہ اگر تم نے یکدم تمباکو نوشی چھوڑ دی تو چوبیس گھنٹے سے پہلے ہی تم پھر یٹ نوشی کی طرف لوٹ آؤ گے۔ یوں شیطان اور اسکے چیلے مجھے وسوسوں میں مبتلا کر دیتے یہ باور کروا دیتے کہ یہی ضروری ہے کہ تم تدریجی انداز سے آہستہ آہستہ سگریٹ چھوڑو۔ میں ہی کرتا اور بالآخر پھر اپنی پہلی ہی عادت و مقدار کو اپنا لیتا اور پھر ایک مدّت اسی طرح

گزر جاتی اور دوبارہ مَیں اس عادت کو ترک کرنے کا ارادہ کرتا اور تدریجی انداز اختیار کرنے کی سوچتا تو پھر شیطان وسوسے ڈالنے لگتا اور مجھے یہ باور کروا دیتا کہ نہیں، یکبارگی چھوڑنا ہی بہتر ہے۔ یہ سلسلہ بار بار پیش آیا اور ہر مرتبہ میں صرف ایک یا دو دن کیلئے ہی سگریٹ چھوڑ سکا۔

اور میں یہ راز بھی آپ سے مخفی نہیں رکھنا چاہتا کہ میرے ترکِ تمباکو نوشی کی توفیق نہ پانے کا اصل سبب یہ تھا کہ میں نے جب بھی اسے چھوڑنے کا سوچا، ہر مرتبہ اُسے چھوڑنے پر آمادہ کرنے والی چیزوں میں سے کبھی یہ ہوتی کہ تمباکو نوشی کرنے والوں کو معاشرہ اچھی نگاہ سے نہیں دیکھتا، کبھی حفظانِ صحت کا خیال آجاتا اور کبھی پیسے بچانے کی فکر دامن گیر ہوجاتی۔ میں نے اپنے ان ناکام تجربات کے دوران کبھی بھی یہ نہیں سوچا تھا کہ میں اللہ کی خاطر تمباکو نوشی ترک کروں، اُسی سے اس پر مدد طلب کروں اور اُسی پر اس معاملہ میں بھی توکّل کروں، جیسا کہ بالآخر میرے کامیاب تجربہ میں ہوا، جسکا تذکرہ آگے آنے والا ہے۔

ترکِ تمباکو نوشی سے پہلے کی حالت

☆چند جھلکیاں☆

اللہ کے فضل و کرم اور اسی کی نعمت و احسان سے جب میں نے ہدایت پائی اور تمباکو نوشی ترک کی:

☆اس سے پہلے میری حالت یہ ہوچکی تھی کہ میں گویا انگیٹھی سے دھواں نکالنے والی ایک چلتی پھرتی انسانی چمنی تھا۔ میں بڑی رغبت و کثرت سے سگریٹ پیتا تھا یہاں تک کہ میں روزانہ چار پیکٹ یعنی ۸۰ سگریٹ پی جاتا تھا حتی کہ صبح بیدار ہونے سے لے کر رات کو سونے تک میرے منہ میں انگارا رکھا رہتا تھا۔ اور حد تو یہ ہے کہ کبھی ایسا بھی ہوتا کہ میں سگریٹ سُلگانے کیلئے نیند سے اٹھ جاتا اور سگریٹ پی کر پھر سو جاتا۔

جہاں تک تعلق ہے اُس کمرے کا جس میں میں بیٹھا ہوتا، وہ کام کی جگہ (دفتر) ہو یا اپنے گھر
ہے کسی دوست کے گھر کا کمرہ، اس کی حالت یہ ہوتی تھی کہ وہاں جب میں موجود ہوتا تو اس
دھویں کے بادل منڈلاتے رہتے تھے۔
مجھے ہمیشہ ضُعف وکمزوری، کاہلی وسستی، کالی بلغم اور مسلسل کھانسی جیسے امراض گھیرے رکھتے
اور کسی علاج سے بھی فائدہ نہیں ہوتا تھا۔
ہونٹ کالے، آنکھیں سرخ اور ناک منہ چڑھا رہتا تھا۔
وہ جگہ جہاں میں کسی وجہ سے سگریٹ نہیں پی سکتا تھا، میں وہاں سے فوراً باہر نکل آیا کرتا تھا۔
میں نمازیں ادا کرنے میں بھی جلدی کیا کرتا تھا تاکہ جلد فارغ ہو کر سگریٹ پی سکوں۔
رمضان المبارک میں بعض دفعہ کھجور کی بجائے تمباکو (سگریٹ) سے روزہ افطار کیا کرتا تھا۔
چلتے وقت قدم بڑے بوجھل لگتے تھے۔
منہ اور حلق خشک رہتے اور میں بکثرت پانی اور چائے پیا کرتا تھا۔ میری حالت ایسی ہو چکی
کہ جس پر دوست تو دوست دشمن بھی خوش نہ ہو، بعض تجربات کے ناکام ہو جانے کے بعد
، ترک کرنے کے تمام دروازے میرے سامنے بند ہو چکے تھے حتی کہ میں نے یہ طے کر لیا تھا
ئندہ اسے چھوڑنے کی دوبارہ کبھی کوشش نہیں کروں گا۔ میں پوری طرح مایوسیوں میں گھر
تھا اور میں نے اپنے دل میں یہ خیال بسا لیا تھا کہ میری موت بھی شائد اس حالت میں ہو کہ
وقت بھی میرے منہ میں سگریٹ ہو۔

، کی گھڑی

ن کریم میں ارشادِ الٰہی ہے:

﴿قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعاً اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ۝﴾
(سورۃ الزمر:۵۳)

''(اے نبی ﷺ! میری طرف سے) کہہ دیجئے کہ اے میرے بندو! جنھوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ، یقیناً اللہ سارے گناہ معاف کر دیتا ہے، وہ تو بڑا بخشنے اور بڑا ہی رحم کرنے والا ہے۔''

قرآنِ کریم کے ایک دوسرے مقام پر ارشادِ ربانی ہے:

﴿مَنْ يَّهْدِ اللّٰهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُّضْلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهٗ وَلِيّاً مُّرْشِداً۝﴾ (سورۃ الکھف:۱۷)

''جس کو اللہ ہدایت دے، وہی ہدایت پانے والا ہے۔ اور جسے اللہ بھٹکا دے، اُس کے لیئے تم کوئی ولی و مرشد (کارساز، راہ بتانے والا) نہ پاؤ گے۔''

ماہِ رمضان المبارک ۱۴۱۲ھ کے عشرۂ اخیر کی ایک رات، مَیں اور میرا بھائی جو کہ میری طرح ہی تمباکونوشی کرنے والا تھا، ہم دونوں الریاض کے محلّہ الناصریہ کی ایک مسجد میں قیام اللّیل کر رہے تھے۔ قیام کی چار رکعتوں کے بعد قیام کرنے والے عموماً تھوڑا سا آرام کرتے ہیں تاکہ قیام کی اگلی رکعتیں شروع کرنے سے پہلے وہ کوئی چائے پانی اور قہوہ وغیرہ پی لیں۔ اِس وقفہ میں میرے دل میں کیا سمائی کہ میں مسجد سے نکل جاؤں اور سگریٹ پی کر بقیہ قیام کے لیئے پھر واپس آ جاؤں۔ میں نے اپنے اِس برے ارادے کا اظہار اپنے بھائی سے کیا، جس پر کہ مجھے میرے نفسِ امّارہ نے آمادہ کیا تھا۔ میرے بھائی نے یہ سنتے ہی کہا:

''کیا خیال ہے، ہم سگریٹ نوشی کیلیئے باہر نکلنے کی بجائے اللہ سے دعاء کریں کہ وہ سگریٹ نوشی چھوڑ دینے پر ہماری مدد فرمائے، اسکی رحمت و جنت کے لالچ میں تمباکونوشی ترک کر دیں اور قیام اللّیل کے اختتام تک بھرپور طریقہ سے دعاء کریں اور اللہ سے سوال کریں کہ وہ

آج اپنے در سے خالی ہاتھ نہ لوٹائے اور ہمیں توفیقِ ہدایت سے سرفراز کردے۔''

میرے بھائی کی یہ باتیں کانوں کے راستے میرے دل میں گھر کر گئیں۔ ہم نے باہر کی بجائے قیام اللّیل جاری رکھا۔ جب اُس سے فارغ ہوکر مسجد سے باہر نکلے تو میں نے یرے بھائی نے اپنی اپنی جیب سے باقی ماندہ سگریٹ نکالے اور مسجد کے سامنے ہی انھیں پھوڑ کر پھینک دیا، اور ہم نے صدقِ دل سے یہ عہد کرلیا کہ آج کی اس مبارک رات کے بعد وبارہ کبھی بھی سگریٹ نہیں پیئیں گے اور ہم دونوں میں سے جس میں بھی کمزوری آئی اور اس دوبارہ سگریٹ نوشی کی طرف لوٹنے کی خواہش کی تو دوسرا ترکِ تمباکو نوشی کے اس عہد پر قائم نے میں اسے مدد دے گا۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰہ، ہماری زندگی میں وہ فیصلے کی بہت ہی اہم گھڑی اور پُرجوش لمحات ۔تب سے لیکر ہی اللہ کے فضل و کرم، حمد و ثناء اور اسکی توفیق سے تمباکو نوشی چھوڑ دی ہوئی ہے مجھے اور میرے بھائی کو اب (رمضان ۱۴۱۴ھ تک) دوسال ہوگئے ہیں۔ اس عرصہ میں ہم بھی ایک سگریٹ تک بھی نہیں سُلگایا۔ ہمارے چہروں پر رونق لوٹ آئی ہے اور سینے کے ض، بلغم و کھانسی وغیرہ سے ہم نے جانیں چھڑا لی ہیں اور میرا بیس سالہ سفرِ عذاب ختم ہوگیا ۔ ہمارے اہلِ خانہ اور دوست و احباب ہمارے اس اقدام پر بڑے خوش ہیں۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِی بِنِعْمَتِهٖ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ

کو نوشی کی شرعی حیثیّت

سنتِ مطہّرہ، ہمیں ہر نشہ آور اور فتور و اضمحلال پیدا کرنے والی چیز سے منع کرتی ، اسی طرح بے فائدہ و فضول خرچی میں مال برباد کرنے سے بھی ہمیں روکتی ہے۔ اور یہ ے حال پر رحم اور ہم پر سنتِ مطہّرہ کا ایک عظیم احسان ہے۔

اہلِ علم نے تمباکو نوشی کے حرام ہونے کا فتویٰ دیا ہے اور یہ اس میں پائے جائے لے دینی، دنیوی، معاشرتی اور طبی اضرار و نقصانات کے پیشِ نظر ہے۔ لہٰذا یہ تمباکو نوشی

اُن ''خبائث'' میں سے شمار ہوتی ہے، جنہیں قرآنِ کریم نے حرام قرار دیا ہے۔ چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾

(الاعراف:۱۵۷)

''اور وہ (نبی ﷺ) انکے لیئے پاک چیزیں حلال اور خبیث و ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے۔''

یہ تمباکو نوشی کرنے والوں کیلیئے ہی اذیّت ناک و نقصان دہ نہیں بلکہ یہ انکے اردگرد والوں کو بھی اذیّت پہنچاتی ہے اور اللہ تعالیٰ نے ہمیں اس بات سے منع کیا ہے کہ ہم اپنے مسلمان بھائیوں کو اذیّت پہنچائیں۔ چنانچہ ارشادِ الٰہی ہے:

﴿وَالَّذِيْنَ يُؤْذُوْنَ الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَااكْتَسَبُوْا، فَقَدِاحْتَمَلُوْا بُهْتَاناً وَّاِثْماً مُّبِيْناًo﴾ (الاحزاب:۵۸)

''اور جو لوگ مؤمن مردوں اور عورتوں کو بلا قصور اذیّت پہنچاتے ہیں۔ انھوں نے ایک بڑے بہتان اور صریح گناہ کا وبال اپنے سر لے لیا ہے۔''

یہ تمباکو نوشی بذاتِ خود مال کی بربادی و ضیاع اور اسراف و تبذیر یا فضول خرچی ہے اور اللہ تعالیٰ فضول خرچی کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتا۔ انسان کے اپنے مال کو برباد کرنے اور اسے اپنی آنکھوں کے سامنے اور اپنے ہاتھوں سے برباد کرنے سے بڑھ کر اسراف و ضیاع اور کیا ہوگا؟ جبکہ جسم و صحت کو لگنے والی امراض و بلائیں اس پر مستزاد ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو علم و عقل اور قوتِ ارادی سے نواز رکھا ہے۔ اسے جب تمباکو نوشی کے نقصانات اور اسکے حرام ہونے کا پتہ چل جائے تو اسے اس کے سوا کچھ نہیں کرنا کہ وہ اسے ترک کرنے کا پختہ ارادہ اور عزم بالجزم کرلے اور جو شخص اللہ کے لیئے کسی چیز کو چھوڑتا ہے تو اللہ اسے اس سے بدرجہا بہتر چیز

نواز دیتا ہے اور جزاء تو ہمیشہ جنس ونوعِ عمل سے ہی ہوتی ہے۔

اے برادرِ مسلم! جب آپ کو تمباکو نوشی کے ان مضرّات ونقصانات کا ادراک ہو
ئے تو فوراً اسے ترک کرنے کا مصمم ارادہ کرلیں، اس سے دور ہوجائیں اور تمباکو نوشی کرنے
ں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے سے بھی اجتناب کریں۔

۱۴۰۲ھ میں مدینہ منوّرہ میں ''انسدادِ منشّیات'' کے زیرِ عنوان جو اسلامی کانفرنس
ند ہوئی تھی۔ اسکی قراردادوں نے بھی اس تمباکو کے مختلف طریقوں کے تمام استعمالات اور
ی خرید وفروخت کے حرام ہونے پر علماء کے اجماع کی تائید ہی کی تھی اور یہ بھی اسمیں پائے
نے والے دینی، دنیوی، معاشرتی اور طبّی نقصانات کے پیشِ نظر ہی تھی، وہ قرادادیں یہ تھیں:

یہ تمباکو نوشی محض دُھواں خوری ہے، جو کہ نہ آدمی کی بھوک مٹاتا ہے اور نہ ہی اسے طاقت
ے کر موٹا کرتا ہے۔

یہ تمباکو صحت کے لیئے سخت نقصان دہ ہے۔

یہ عقل میں فتور اور جسم میں کمزوری واضمحلال پیدا کرتا ہے اور نشہ آور ہے۔ اور نبی ﷺ نے
نشہ آور اور فتور پیدا کرنے والی اشیاء کو حرام قرار دیا ہے۔

یہ قرآنی نص کی رو سے حرام کردہ خبیث وناپاک چیزوں میں سے ہے۔ اور اللہ تعالیٰ نے ہی
ے نبی ﷺ کے اوصاف گنواتے ہوئے فرمایا ہے:

﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾

(الاعراف:۱۵۷)

''اور وہ (نبی ﷺ) انکے لیئے پاک چیزیں حلال اور خبیث وناپاک
چیزیں حرام کرتا ہے۔''

تمباکو کی بدبو تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کو اذیّت وتکلیف پہنچاتی ہے، بلکہ یہ مکرّم فرشتوں
لیئے بھی اذیّت کا باعث بنتی ہے۔

☆ تمباکو نوشی پر مال خرچ کرنا اسراف وتبذیر اور فضول خرچی کے ضمن میں آتا ہے اور اللہ
اسراف وتبذیر کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ چنانچہ ارشادِ الٰہی ہے:

﴿وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيراً ٥ اِنَّ الْمُبَذِّرِيْنَ كَانُوا اِخْوَانَ الشَّيَاطِيْنِ
وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهٖ كَفُوْراً ٥﴾ (بنی اسرائیل:۲۶۔۲۷)

''فضول خرچی نہ کرو، فضول خرچ لوگ شیطان کے بھائی ہیں اور شیطان
اپنے رب کا ناشکرا ہے۔''

چند خوفناک حقائق:

☆ تمباکو نوشی کے نتیجہ میں پوری دنیا میں ہر سال مرنے والوں کی تعداد پچیس لاکھ (2.5 ملین)
تک پہنچ گئی ہے۔ ❶

اور یہ کُل شرحِ اموات کا ۵٪ ہے، جبکہ حفظانِ صحت کے عالمی ادارے نے انسدادِ تمباکو نوشی کیلیئے
اپنے بجٹ کا کل ۱٪ حصّہ خاص کیا ہے۔

☆ بحث وریسرچ اور تحقیقات نے یہ بات ثابت کردی ہے کہ دل کے تمام امراض میں
سے ۹۰٪ امراض کا سبب صرف تمباکو نوشی ہے۔ اسی طرح پھیپھڑوں کا کینسر اور سرطان وکینسر کی
کئی دیگر اقسام کا سبب بھی یہی ہے۔

☆ طب وسائنس نے یہ ثابت کردیا ہے کہ منشّیات کی راہ پر چڑھنے کا پہلا اسٹیشن یہ تمباکو نوشی
ہی ہے۔ کیونکہ منشّیات کے عادی لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ ان میں سے ۹۰٪ لوگ وہ ہیں جو
بڑے زوردار طریقہ سے تمباکو نوشی کے عادی تھے۔

☆ تحقیقات نے ثابت کردیا ہے کہ تمباکو اور اسکے گرد لپٹے کاغذ یا پتوں وغیرہ کے جلنے سے ۴۰۰
(زہریلے) مادے جنم لیتے ہیں۔

☆ سینے کے امراض، نزلوں اور سانس کی نالیوں کی سوزش وتکالیف میں اکثر تمباکو نوشی کرنے

لے ہی مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ تمباکونوشی سانس کی نالیوں میں دائمی انسداد و بندش اور رکاوٹ کا سبب بنتی ہے۔ ❶

اختتامی کلمات

اے میرے تمباکونوشی میں مبتلا بھائی!

ق دل سے آپ کو میری یہ دعوت ہے کہ سگریٹ نوشی چھوڑ دیں۔آپ کہیں گے کہ آپ نے رکوشش کی ہے مگر کامیابی نہیں ہوئی،لیکن اس مرتبہ:

پنی صحت کی خاطر تمباکونوشی ترک نہ کریں۔

معاشرے اور لوگوں کی خاطر ترک نہ کریں۔

پنا مال محفوظ رکھنے کی نیّت سے بھی اسے نہ چھوڑیں۔

بلکہ اس مرتبہ صرف اللہ کی خاطر تمباکو نوشی کو چھوڑنے کا پختہ عہد کریں۔اللہ اِسے ترک نے میں آپ کی مدد کرے گا۔

ہماری آپ کیلئے مخلصانہ دعاء ہے کہ اللہ آپ کو اس بلاء کے ترک کرنے کی توفیق فرمائے۔وہی سیدھے راستے کی ہدایت دینے والا ہے۔اور اللہ آپ کو ہر برائی سے محفوظ ے۔(آمین)

سرا رسالہ

تمباکونوشی کی تباہ کاریاں

ازو خوشخبری

لیڈی ڈاکٹر گروہام برونٹلینڈ کے زیرادارت کام کرنے والے حفظانِ صحت کے عالمی

ادارے نے ''تمباکونوشی سے امتناع کے عالمی دن'' کے موقع پر خادم الحرمین الشریفین کو ''عالمی ایوارڈ'' کیلئے منتخب کیا ہے، اور اس بات کا اعلان کیا ہے کہ مدینہ منوّرہ ''تمباکونوشی سے خالی'' شہر ہے۔اور یہ مذکورہ عالمی ادارے کے تحت ہونے والے عالمی انعامی مقابلہ بعنوان ''تمام کثافتوں سے پاک،صاف ستھری ہوا'' کے تحت کیا گیا ہے۔اور یاد رہے کہ پورے مشرقِ وسطٰی (مڈل ایسٹ) میں اس انعامی مقابلہ کیلئے صرف دو ہی شہر منتخب کیئے گئے تھے،مدینہ منوّرہ اور مکہ مکرّمہ۔

مکتوبِ تہنیّت

عالی مرتبت جناب خادم الحرمین الشریفین شاہ فہد بن عبدالعزیز حفظہٗ اللہ

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ

مجھے پورے خلوص کے ساتھ آپ کو ہدیۂ تبریک وتہنیّت پیش کرتے ہوئے بڑی مسرّت محسوس ہورہی ہے کہ آپ نے حفظانِ صحت کے عالمی ادارے کے تحت ''امتناعِ تمباکونوشی'' کے عالمی دن کے موقع پر عالمی ایوارڈ حاصل کیا ہے۔یہ دراصل تمباکونوشی کی بری عادت کے خلاف آپ کی بھرپور کوششوں ہی کا نتیجہ ہے۔یہ بیماری ہر سال دنیا کے مختلف علاقوں سے چار ملین (۴۰ لاکھ) لوگوں کو لقمۂ اجل بنارہی ہے،دوسرے الفاظ میں ہر ایک منٹ میں دنیا میں سات موتیں صرف تمباکو کی وجہ سے ہوتی ہیں اور یہ تمباکونوشی ہی منشیّات کے استعمال تک لے جانے کا دروازہ ہے۔اس تمباکو کے حرام ہونے کے بارے میں کئی جگہوں سے فتوے صادر ہو چکے ہیں۔جیسے سعودی عرب کے ''کبار علماء کے بورڈ'' کا فتویٰ،جامع ازہر مصر کا فتویٰ اور

---

❶ یہ کئی سال پرانی رپورٹ ہے،جبکہ تازہ رپورٹ کے مطابق ان کی تعداد ۴۰ لاکھ (۴ ملین) تک پہنچ گئی ہے، جو ایک دن میں ۱۱ ہزار کے قریب بنتے ہیں۔اور ۲۰۳۰ء تک یہ تعداد ایک کروڑ (۱۰ ملین) ہو جائے گی۔ (بحوالہ ماہنامہ ''حرمین''،جہلم جلد ۱۱،شمارہ ۱۱ تا ۱۲ شعبان ورمضان ۱۴۲۲ھ/۲۰۰۱ء) ۔(محمد منیر قمر)

، ہی دیگر کئی جگہ کے دارالافتاء ہیں جنھوں نے اسکے حرام ہونے کا فتویٰ دیا ہے۔ کیونکہ یہ
د اور معاشروں کیلئے سخت نقصان دہ چیز ہے۔اس تمبا کونوشی کے خلاف آپ کی ہدایات اور
ہی کا نتیجہ ہے کہ (پوری دنیا کے شہروں میں سے صرف) مدینہ منوّرہ کو ''تمبا کونوشی سے خالی
قرار دیا گیا ہے۔اسی طرح اس لقب کے حصول میں انسدادِ تمبا کونوشی کیلئے کی جانے والی
نشوں کا بھی حصّہ ہے۔

عالیجناب شہزادہ عبدالمجید بن عبدالعزیز گورنر صوبہ مکہ مکرّمہ کی خدمات بھی نا قابلِ
وش ہیں کیونکہ انھوں نے ہی ۲۹/ ذوالحج ۱۴۱۵ھ کو ''انسدادِ تمبا کونوشی کی کمیٹی، مدینہ
ہ'' کے قیام وتشکیل کی طرف توجہ دلائی تھی۔ ❶

اسی طرح ہی عالیجناب شہزادہ مقرن بن عبدالعزیز کی کوششوں کو بھی فراموش نہیں کیا جا
جنھوں نے اس کمیٹی کی ہر طرح سے مدد اور حوصلہ افزائی فرمائی۔

خادم الحرمین الشریفین! اللہ تعالیٰ آپ کو اسلام اور مسلمانوں کی خدمت کیلئے اپنی حفظ
ن میں رکھے اور صحت وسلامتی کے ساتھ عمرِ دراز عطا فرمائے۔

والسلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ

میئر مدینہ منوّرہ

وڈائریکٹر انسدادِ تمبا کونوشی کمیٹی

(انجنیئر) عبدالعزیز بن عبدالرحمٰن الحصیّن

تمبا کو کی تاریخ (چند جھلکیاں)

تمبا کو بینگن کی نسل سے ایک نباتات ہے جسے کھانے سے تو ہر جانور بھی اجتناب کرتا

ـبا کونوشی اور اسکے نقصانات کی مزید تفصیلات کیلئے دیکھئے: ہماری کتاب ''شراب اور دیگر منشیات'' اور
با کونوشی''۔ (محمد منیر قمر)

ہے کیونکہ یہ بہت ہی زہریلی ہے۔ یہ نباتات یا تمبا کو کا پودا ۵۰۰ سال قبل اُس وقت پہچانا گیا
جب ۱۴۹۲ء میں کریسٹوفر کولمبس نے برِّ اعظم امریکہ میں اسکا انکشاف کیا۔ یورپ میں یہ دردِ
سر کیلئے بطورِ علاج معروف ہوا۔ بعد میں تجربات نے یہ ثابت کر دیا کہ یہ دردِ سر کا علاج نہیں
بلکہ دردِ سر کا باعث ہے۔ باقاعدہ سگریٹ کی شکل میں اسے ۱۹۱۳ء بمطابق ۱۳۴۳ھ میں لایا
گیا۔اور بلادِ اسلامیہ میں یہ دسویں صدی ہجری میں داخل ہوا۔سگریٹ وغیرہ بنانے والی
کمپنیاں اسکی نشر وترویج اور تمبا کو بیچنے کی ترغیب کیلئے دیئے جانے والے تحفوں (گفٹوں) پر
سالانہ ۲۰۰ ملین ڈالر خرچ کرتی ہیں۔ پوری دنیا میں سگریٹ پینے والوں کی موجودہ تعداد ایک
اندازے کے مطابق ۱۰۱ بلین (ارب) ہے۔

تیسرے عیسوی ہزار (۲۰۰۱ء) کے آغاز میں بعض اندازوں کے مطابق (ایک سال
میں) ۴ ملین (۴۰ لاکھ) شخص تمبا کونوشی کے نتیجہ میں بیمار ہو کر وفات پا گئے۔اور ۲۰۲۰ء یا
۲۰۳۰ء کے آغاز تک تمبا کونوشی کی وجہ سے سالانہ ہلاک ہونے والوں کی تعداد ۱۰ ملین ہو جائے
گی۔ بالفاظِ دیگر دنیا میں کُل شرحِ اموات کا ہر آٹھواں شخص تمبا کونوشی سے مرنے والا ہوگا۔

تمبا کونوشی کے نتیجہ میں لاحق ہونے والے امراض

بدبوئیں، بیوی بچوں کو نقصان، بے خوابی، نفسیاتی قلق واضطراب، سِل اور دق،
مسوڑوں اور دانتوں کے امراض، ضیقِ تنفّس یا سانس کی تکالیف، معدے کے سوراخ، آنکھوں
کی جلن، خرابیٔ ہاضمہ، معدے کی جلن وسوزش، منشّیات تک پہنچنے کا راستہ، ناک میں
خارش، خرابی وسوزشِ حلق، ذہنی انتشار، امراضِ قلب، دماغ سے خون رِسنا، جِلدی امراض، جگر
وکلیجہ کے امراض، سانس کی نالیوں کی سوزش وجلن، معدے میں گیسیں، طرح طرح کے
کینسر، ساتھیوں کو نقصان، جنسی کمزوری، معدے میں تُرشی یا کھٹی ڈکاریں آنا، فالج اور کپکپاہٹ
یا رَعشہ، پھیپھڑوں کا کینسر، شرائین (وینز) کا سخت یا خشک ہو جانا۔

اور نظامِ دورانِ خون پر اسکے اضرار و نقصانات:

دل میں خون جم جانا اور اچانک موت واقع ہو جانا یا ہارٹ اٹیک ہونا، دماغ کو خون
کرنے والی نالیوں میں خون کا جم جانا اور پھر اس کے نتیجہ میں شلل یا فالج ہو جانا، بازوؤں
انگوں میں دورانِ خون (بلڈ سرکولیشن) کا خراب ہونا اور ان میں خون جم جانے سے انکا کام
ڑ دینا۔

موں اور نظامِ بینائی پر اسکے مضرّ اثرات:

دونوں آنکھوں میں سخت جلن و سوزش، صاف نہ دیکھ سکنے کا احساس، قبل از وقت
ِ نظر و بصر، آنکھوں کا بلڈ پریشر، کیونکہ تمباکو آنکھوں کو خون پہنچانے والی شریانوں پر سخت
نداز ہوتا ہے۔

وکلیجہ پر اسکے نقصانات:

جگر جن مادوں (Enzyemes) کو خارج کرتا ہے، تمباکو نوشی اس پر برا اثر ڈالتی
جس سے نظامِ غذاء متاثر ہوتا ہے، اور تمباکو نوشی کرنے والا شخص غذاء و دوا سے اتنا فائدہ نہیں
سکتا جتنا کہ تمباکو نوشی نہ کرنے والا اٹھا سکتا ہے۔

م پیشاب پر اسکے مضرّات:

یہ مثانے کے ورم کا باعث اور، کڈنی (گردے) میں کینسر کا سبب بنتی ہے۔

ہ عورت اور اسکے پیٹ والے بچے کو نقصان:

تمباکو نوشی حاملہ عورت کے پیٹ والے بچے کے عجیب الخلقت پیدا ہونے کا ذریعہ بنتی

ہزادہ موصوف اس وقت مکّہ مکرّمہ کے گورنر ہیں۔ جبکہ اُن دنوں وہ مدینہ منوّرہ کے گورنر تھے۔

ہے۔ رحم کے اندر ہی بچے کا خون بہہ جانے سے اِسقاطِ حمل کی نوبت لے آتی ہے، عورتوں میں
بانجھ پن اور جنسی کمزوری پیدا کرتی ہے اور بچے کے پیدائشی وزن میں کمی کر دیتی ہے۔

سگریٹ سے نکلنے والا دُھواں (غیر ارادی تمباکو نوشی):

جلتے ہوئے سگریٹ سے جو دُھواں خود بخود نکل رہا ہوتا ہے، اس سے:
کئی گنا کاربن اکسائیڈ فرسٹ، دوگنا نیکوٹین، کئی گنا پیٹرو پیرین، برابر مقدار میں امونیا، دوگنا
قطران یا ٹار، بھاری مقدار میں پیریڈین اور بھاری مقدار میں کاڈیم ہوا میں پھیلتا ہے۔
{ گویا آپ کا بچہ سگریٹ ہاتھ میں لیئے بغیر تمباکو نوشی کرنے پر مجبور ہے اور آپ یقیناً اس چیز کو
پسند نہیں کرتے۔}

تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد پیش آمدہ حالات کا سرسری خاکہ:

1- ترکِ تمباکو نوشی کے بیس منٹ بعد:
(ا) بلڈ پریشر طبعی سطح پر آ جاتا ہے۔
(۲) دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔
(۳) ہاتھوں اور پاؤں کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور یہ بازوؤں اور ٹانگوں کے دورانِ خون
کے بہتر ہو جانے کا نتیجہ ہے جس سے وہ طبعی درجۂ حرارت کی طرف لوٹ آتے ہیں۔

2- ترکِ تمباکو نوشی کے آٹھ (۸) گھنٹے بعد:
(ا) خون میں فرسٹ کاربن اکسائیڈ کا تناسب طبعی درجہ پر آ جاتا ہے۔
(۲) خون میں آکسیجن کا تناسب طبعی درجہ پر آ جاتا ہے۔

3- ترکِ تمباکو نوشی کے چوبیس (۲۴) گھنٹے بعد:
(ا) سینے کی تکلیف اور دم گھٹنے کے احتمال کی نسبت کم ہو جاتی ہے۔

4- ترکِ تمباکو نوشی کے اڑتالیس (۴۸) گھنٹے بعد:

باریک اعصاب کی نشوونما شروع ہوجاتی ہے۔
)سونگھنے اور چکھنے کے حواس بتدریج بہتر ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔
زکِ تمباکونوشی کے بہتّر (۷۲) گھنٹے بعد:
سانس لینے کیلئے استعمال ہونے والی ہوا کی نالیاں نرم وڈھیلی ہونے لگتی ہیں جس سے سانس
میں آسانی ہوجاتی ہے۔
)پھیپھڑوں کی وسعت میں اضافہ ہوجاتا ہے جس سے ان میں اپنا کام کرنے کی قدرت
ر بڑھ جاتی ہے۔
زکِ تمباکونوشی کے دو ہفتے بعد سے لیکر تین [۳] ماہ بعد:
دورانِ خون بہتر ہوجاتا ہے۔
)جسم میں نشاط وتازگی آجاتی ہے اور طویل مسافت تک پیدل چلنا آسان ہوجاتا ہے۔
)پھیپڑوں کے کام میں بہتری آجاتی ہے اور ان میں اپنا کام کرنے کی قدرت میں
ں (۳۰%) سے زیادہ اضافہ ہوجاتا ہے۔
زکِ تمباکونوشی کے ایک ماہ سے لیکر نو (۹) ماہ بعد:
کھانسی، ناک کی نالیوں میں اختقان وبندش، تھکن کا احساس، سانس کی تنگی یا ضیقِ تنفّس
ہ کم ہوجاتے ہیں۔
)ہوا کی نالیوں اور پھیپڑوں میں باریک باریک بالوں میں اضافہ ہوجاتا ہے جس سے
ڑوں میں ہر قسم کی کثافتوں کو دور پھینکنے کی قدرت بڑھ جاتی ہے۔ پھیپھڑے صاف رہتے
اور وہ سینے کی سوزش وجلن اور دیگر امراض کا دفاع کرتے ہیں۔
) مجموعی وعمومی طور پر جسم میں طاقت بڑھ جاتی ہے۔
زکِ تمباکونوشی کے پانچ (۵) سال بعد:
ڑوں کے کینسر کے نتیجہ میں واقع ہونے والی اموات کی شرح بہتّر (۷۲) فی لاکھ سے کم

ہوکر سینتیس (۳۷) فی لاکھ رہ جاتی ہے۔اور ترکِ تمباکونوشی کے دس (۱۰) سال بعد شرحِ اموات کی نسبت صرف بارہ فی صد (۱۲%) ❶ رہ جاتی ہے جو کہ تمباکونوشی نہ کرنے والوں میں سے صرف پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہوکر مرنے والوں کی شرح اموات ہے۔

9- ترکِ تمباکونوشی کے دس (۱۰) سال بعد:

(۱) وہ خلیئے بدل جاتے ہیں جن میں ایسے تغیّرات شروع ہوچکے تھے (جو کہ کینسر کا سبب بنتے ہیں) اور ان کی جگہ دوسرے خلیئے لے لیتے ہیں۔

(۲) منہ، حلق، دودھ کی رگوں، مثانے، پھیپھڑوں اور بنکریاس وغیرہ کے تمام اقسام کے کینسر میں مبتلا ہونے کی نسبت کم ہوکر صرف اتنی رہ جاتی ہے جتنی کہ تمباکونوشی نہ کرنے والے عام لوگوں کی ہوتی ہے۔

ترکِ تمباکونوشی پر پیش آنے والے حالات وعلامات

(ان حالات سے نمٹنے کے طریقے اور کرنے کا کام)

ت وعلامات	کرنے کے کام
لونوشی کی شدید طلب ورغبت	اپنے آپ کو کسی کام میں مشغول کرلیں تاکہ ذہن سے وہ رغبت نکل جائے، آہستہ آہستہ اور لمبی لمبی سانس لیں۔
ڑاپن اور قلق واضطراب	گہری گہری سانس لیں، چائے اور قہوہ وغیرہ سے دور رہیں، نماز پڑھیں، تلاوتِ قرآن کریں اور ذکر وتسبیح کریں۔
خوابی یا نیند نہ آنا	دوپہر کے وقت کا سونا (قیلولہ کرنا) ترک کردیں، قرآن کی تلاوت سنیں، پیدل چلیں۔
ائی وتوجہ نہ رہنا	جو کام کررہے ہیں، اسے چھوڑ کر تھوڑا آرام کرلیں۔اور پھر مصروفِ کار ہوجائیں۔
بکرانا	چت لیٹ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، اور یقین رکھیں کہ یہ حالت ختم ہوجائے گی۔
سر	جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کریں اور دردِ سر کی دوا کھالیں۔
سی	بکثرت پانی پیئیں۔
ں کی تکالیف یا ضیقِ تنفّس	یہ جلد ہی ختم ہوجائے گی۔

علاّمہ شیخ ابنِ باز وابنِ عثیمین رحمہما اللہ کے فتوے

افادۂ عام کی خاطر اور اہمیّت کے پیشِ نظر یہاں ہم سعودی عرب ہی نہیں بلکہ پورے

عالمِ اسلام کی دو عظیم شخصیتوں علاّمہ ابن باز وابن عثیمین رحمہما اللہ کے فتووں کا ترجمہ بھی پیش کررہے ہیں۔(مترجم)

سگریٹ نوشی کی حرمت پر علاّمہ شیخ ابنِ باز رحمہ اللہ کا فتویٰ:

ذیل میں عالمِ اسلام کی معروف شخصیّت سعودی عرب کے مفتئ اعظم علاّمہ شیخ عبدالعزیز بن باز رحمہ اللہ کا ایک فتویٰ حاضرِ خدمت ہے، جس سے آپ کو سگریٹ نوشی کی حرمت ومضرّت کا اندازہ ہوجائے گا۔

سوال: بیڑی سگریٹ پینے اوران کی خرید وفروخت (تجارت کرنے) کا کیا حکم ہے؟

جواب: سگریٹ اپنی غلاظت وگندگی اور دیگر بہت سارے نقصانات کی وجہ سے حرام ہے۔

اللہ تعالیٰ نے کھانے پینے کی چیزوں میں سے اپنے بندوں کے لیئے پاکیزہ وعمدہ چیزوں کو حلال کیا ہے اور خبیث وگندی چیزوں کو حرام قرار دیا ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿يَسْئَلُوْنَكَ مَاذَآ اُحِلَّ لَهُمْ قُلْ اُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ﴾

(سورۃ المائدۃ:۴)

''لوگ آپ (ﷺ) سے دریافت کرتے ہیں کہ اُن کے لیئے کیا کچھ حلال ہے آپ کہہ دیجئے کہ تمام پاکیزہ چیزیں تمہارے لیئے حلال کی گئی ہیں۔''

اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی حضرت محمد ﷺ کی صفت بیان کرتے ہوئے فرمایا ہے:

﴿يَاْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوْفِ وَيَنْهٰهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبٰتِ

❶ رسالے میں اگر المائۃ کے بعد اَلف کا لفظ ساقط مانا جائے تو یہاں ترجمہ بارہ (۱۲) فی صد کی بجائے بارہ فی لاکھ بنتا ہے اور سیاق کے حساب سے یہی صحیح بھی لگتا ہے۔(محمد منیر قمر)

﴿وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ (سورة الأعراف:١٥٧)

''وہ (رسول ﷺ) ان کو نیک باتوں کا حکم فرماتے ہیں اور بری باتوں سے منع کرتے ہیں اور پاکیزہ چیزوں کو حلال بتاتے ہیں اور گندی چیزوں کو ان پر حرام فرماتے ہیں۔''

سگریٹ اپنی تمام قسموں کے ساتھ پاکیزہ چیزوں میں سے نہیں ہے بلکہ وہ گندی ں میں سے ہے، ایسی تمام نشہ آور چیزیں گندگی کا ایک حصّہ ہیں۔

سگریٹ کا پینا، اسکا خریدنا اور بیچنا یا اسکی تجارت کرنا جائز نہیں ہے، بلکہ اسکی خرید خت اور تجارت شراب ہی کی طرح حرام ہے۔

اس لیئے جو شخص اسے نوش کرتا ہے، اسکی تجارت کرتا ہے، اسکے لیئے ضروری ہے کہ وہ ی طرف پلٹے، اور اللہ سے توبہ کرنے میں جلدی کرے، اور جو کچھ گزر گیا ہے اس پر ندامت ندگی کا اظہار کرے، اور دوبارہ ایسی غلطی نہ کرنے کا عہد کرے، اور جو شخص سچی توبہ کرے گا عالیٰ اسکی توبہ قبول فرمائے گا، جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ٥﴾

(سورة النور:٣١)

''اے ایمان والو! تم سب کے سب اللہ کی بارگاہ میں توبہ کرو تا کہ تم نجات پاؤ۔''

ی جگہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحاً ثُمَّ اهْتَدَىٰ٥﴾

(سورۂ طٰہٰ:٨٢)

''ہاں بیشک میں انہیں بخش دینے والا ہوں جو توبہ کریں، ایمان لائیں،

نیک عمل کریں اور راہِ راست پر بھی رہیں۔''

(فتاویٰ الشیخ عبدالعزیز بن باز ؒ "کتاب الدعوۃ")

علاّمہ شیخ ابنِ عثیمین رحمہٗ اللہ کا فتویٰ:

سعودی عرب کی **هيئة كبار العلماء** کے رکن علاّمہ شیخ محمد بن صالح العثیمین رحمہٗ اللہ کی خدمت میں ایک سوال پیش کیا گیا، جس پر ان کا فتویٰ درجِ ذیل ہے:

سوال: میں آپ سے تمباکو و سگریٹ نوشی کا حکم، دلائل کی روشنی میں جاننا چاہتا ہوں؟

جواب: حقہ اور سگریٹ پینا حرام ہے، اور اسکی ایک دلیل اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان ہے:

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً٥﴾

(سورة النسآء:٢٩)

''اور اپنے آپ کو قتل نہ کرو، یقیناً اللہ تعالیٰ تم پر نہایت مہربان ہے۔''

اور اللہ تعالیٰ کا ہی یہ فرمان بھی ہے:

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (سورة البقرہ:١٩٥)

''اور اپنے ہاتھوں ہلاکت میں نہ پڑو۔''

علمِ طب میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اِن چیزوں (تمام مصنوعاتِ تمباکو) کا استعمال نقصان دہ ہے، اور جب کوئی چیز نقصان دہ ہوگی تو وہ حرام ہوگی۔

اسکی حرمت کی دوسری دلیل اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان ہے:

﴿وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَاماً﴾

(سورة النسآء:٥)

''اور بے وقوف و بے عقل لوگوں کو اپنا مال نہ دے دو، جس مال کو اللہ تعالیٰ نے تمہاری گزران کے قائم رکھنے کا ذریعہ بنایا ہے۔''

اللہ تعالیٰ نے بے وقوفوں کے ہاتھ میں مال دینے سے منع فرمایا ہے، اسلیئے کہ وہ اسے
کریں گے اور فضول خرچ کریں گے، اور اس میں کوئی شک نہیں کہ حقہ اور سگریٹ خرید نے
مال خرچ کرنا مال کی بربادی وفضول خرچی ہے، لہٰذا اس آیت سے دلیل لیتے ہوئے اسے
کونوشی سے روکا جائیگا اور اسے حرام قرار دیا جائے گا۔

اور حدیث سے اسکی حرمت کی دلیل یہ ہے کہ نبی ﷺ نے مال ضائع وبرباد کرنے
نع فرمایا ہے۔ چنانچہ حدیث میں ہے:

((نَھیٰ عَنْ اِضَاعَةِ الْمَالِ))

''نبی ﷺ نے مال ضائع کرنے سے منع فرمایا ہے۔''

ن تمباکو سے بنی پینے (کھانے اور چوسنے) کی چیزوں میں مال خرچ کرنا، مال کا ضیاع
۔

سلیئے بھی یہ تمباکو نوشی حرام ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا ہے:

((لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ))

''نہ خود کو نقصان پہنچاؤ اور نہ دوسروں کو ہی نقصان پہنچاؤ۔''

ن چیزوں کا استعمال نقصان کا باعث ہے، یہ چیزیں انسان کو اپنا دیوانہ بنا دیتی ہیں، جب وہ
نہیں پاتا تو پریشان ہو جاتا ہے اور اسے دنیا تنگ محسوس ہونے لگتی ہے اور پھر وہ اپنے نفس
چیزیں لازم کر لیتا ہے جن سے عام حالت میں وہ بے نیاز ہوتا ہے۔

(فتاویٰ ابن العثیمین)

تمباکو نوشی کے بارے میں حصولِ معلومات کے مصادر وماخذ

Action on Smoking and Health(ASH):	**www.ash.org**
Action on Smoking and Health (ASH):	**www.ash.org.uk**
American Lung Asociation (ALA):	**www.lunguser.org**
Quit Smoking:	**www.quit-smoking.com**
Smoking prevention European Network:	**www.cnsp.org**
Tobacco Information Prevention Source:	**www.tips.org**
Health Education Authority,Lifesaver:	**www.lifesaver.co.uk**
Center for Disease Control and Prevention:	**www.cdc.gov**
Quit Net:	**www.quitnet.org**

دیگر حوالہ جات

1.**Strachan Dp.,Cook DG,Thorax 1997:52:905-914**

2.Lids.et.Pulmonol 1999:27(1):5:13.

3.rahman MM.,Rahman AM.Coune Bull 1997:23(20:47-50